



Примерное 10 –ти дневное меню МАДОУ «Детский сад № 61» (зима – весна) (сад)

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
Завтрак									
Макаронны отварные с маслом и сыром 140/16	Каша рисовая молочная с маслом 200	Вермишель молочная 200	Каша гречневая молочная с маслом 200	Каша геркулесовая молочная с маслом 200	Греча отварная с сахаром и маслом 200/5	Каша пшённная молочная с маслом 200	Каша пшеничная молочная с маслом 200	Каша геркулесовая молочная с маслом 200	Каша манная молочная с маслом 200
Кофейный напиток 180	Чай с сахаром 180	Кофейный напиток 180	Какао с молоком 180	Цикорий с молоком 180	Кофейный напиток с молоком 180	Какао с молоком 180	Чай с сахаром 180	Цикорий с молоком 180	Кофейный напиток 180
Печенье	Бутерброд из хлеба пшеничного со сл. маслом 40/5	Бутерброд из хлеба пшеничного со сл. маслом 40/5	Бутерброд из хлеба пшеничного со сл. маслом 40/5	Бутерброд из хлеба пшеничного со сл. маслом 40/5	Печенье	Бутерброд из хлеба пшеничного со сл. маслом 40/5	Бутерброд из хлеба пшеничного со сл. маслом 40/5	Бутерброд из хлеба пшеничного со сл. маслом и сыром 40/5/16	Бутерброд из хлеба пшеничного со сл. маслом 40/5
2-й завтрак									
Сок яблочный 130	Кефир 140	Яблоко 90	Сок виноградный 130	Сок грушевый	Сок яблочный 130	Сок яблочно-абрикосовый 110	Яблоко 90	Напиток йогуртный кисломолочный 140	Сок ананасовый 140
Обед									
Салат из зеленого горошка 30	Салат из моркови с яблоком 50	Салат из отварной свеклы с чесноком 50	Салат из свежей капусты 50	Салат-икра из отварной свеклы 30	Огурец соленый 25	Салат из моркови 50	Салат из зеленого горошка 30	Салат из кукурузы 30	Салат из свежей капусты 50
Рассольник Ленинградский со сметаной 230/8	Борщ с мясом и сметаной 230/8	Суп – пюре из картофеля 230/8	Суп гороховый с курой 230	Суп рыбный со сметаной 230/8	Щи с мясом и сметаной 230/8	Свекольник с мясом и сметаной 230/8	Суп «Крестьянский» с курой 230	Суп из рыбы со сметаной 230/8	Суп с макаронными изделиями 230
Биточки из свинины 75	Котлета из кури 90 Соус молочный	Плов со свиной 180	Котлета рыбная 75	Суфле куриное 90	Мясо тушеное с овощами 200	Суфле из печени 90	Голубцы ленивые 200	Тефтели из курицы, сметанный соус 75/20	Рыба «По польски» 50
Капуста тушеная 150	Греча отварная 130	Гренки	Пюре картофельное 150	Картофель тушеный 120		Макаронны отварные 120		Греча отварная 130	Пюре картофельное 150
Компот из замороженных ягод 180	Компот из апельсинов и лимонов 180	Компот из кураги и изюма 180	Компот из свежих яблок 180	Компот из сухофруктов 180	Компот из замороженных ягод 180	Компот из сухофруктов 180	Компот из апельсинов и лимонов 180	Компот из свежих яблок 180	Компот из изюма 180
Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40
Полдник									
Омлет натуральный 110	Запеканка творожная с повидлом 120/20	Булочка сдобная с сахаром 80	Оладьи со сгущ. молоком 130/20	Пряники 60	Омлет натуральный 110	Пудинг творожно – яблочный с	Пирожок с рисом и яйцом 90	Винегрет 180	Яйцо вареное 40

						молочным сладким соусом 130/20			
Чай с сахаром 180	Чай с сахаром 180	Чай с сахаром 180	Чай с сахаром и лимоном 180	Напиток из шиповника 180	Чай с сахаром 180	Чай с сахаром 180	Напиток из шиповника 180	Чай с сахаром и лимоном 180	Чай с сахаром 180
Хлеб пшеничный 40				Банан 1/3	Хлеб пшеничный 40			Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40

Примерное 10 –ти дневное меню МАДОУ «Детский сад № 61» (зима – весна) (ясли)

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
Завтрак									
Макароны отварные с маслом и сыром 120/14	Каша рисовая молочная с маслом 150	Вермишель молочная с маслом 150	Каша гречневая молочная с маслом 150	Каша геркулесовая молочная с маслом 150	Греча отварная с сахаром и с маслом 150/5	Каша пшённая молочная с маслом 150	Каша пшеничная молочная с маслом 150	Каша геркулесовая молочная с маслом 150	Каша манная молочная с маслом 150
Кофейный напиток 150	Чай с сахаром 150	Кофейный напиток 150	Какао с молоком 150	Цикорий с молоком 150	Кофейный напиток с молоком 150	Какао с молоком 150	Чай с сахаром 150	Цикорий с молоком 150	Кофейный напиток 150
Печенье	Бутерброд из хлеба пшеничного со сл. маслом 35/5	Бутерброд из хлеба пшеничного со сл. маслом 35/5	Бутерброд из хлеба пшеничного со сл. маслом 35/5	Бутерброд из хлеба пшеничного со сл. маслом 35/5	Печенье	Бутерброд из хлеба пшеничного со сл. маслом 35/5	Бутерброд из хлеба пшеничного со сл. маслом 35/5	Бутерброд из хлеба пшеничного со сл. маслом и сыром 35/5/15	Бутерброд из хлеба пшеничного со сл. маслом 35/5

2-й завтрак

Сок яблочный 100	Кефир 120	Яблоко 80	Сок виноградный 100	Сок грушевый 100	Сок яблочный 100	Сок яблочно- абрикосовый 100	Яблоко 80	Напиток кисломолочный йогуртный 120	Сок ананасовый 100
---------------------	-----------	-----------	------------------------	---------------------	---------------------	------------------------------------	-----------	---	-----------------------

Обед

Салат из зеленого горошка 25	Салат из моркови с яблоком 40	Салат из отварной свеклы с чесноком 40	Салат из свежей капусты 40	Салат-икра из отварной свеклы 25	Огурец соленый 20	Салат из моркови 40	Салат из зеленого горошка 25	Салат из кукурузы 25	Салат из свежей капусты 40
Рассольник Ленинградский со сметаной 150/8	Борщ с мясом и сметаной 150/8	Суп – пюре, картофель с грёнками и сметаной 150/8	Суп гороховый с курой 150	Суп рыбный со сметаной 150/8	Щи с мясом и сметаной 150/8	Свекольник с мясом и сметаной 150/8	Суп «Крестьянский» с курой 150	Суп из рыбы со сметаной 150/8	Суп с макаронными изделиями 150
Биточки из свинины 60	Котлета из кури 80 Соус молочный	Плов со свининой 150	Котлета рыбная 60	Суфле куриное 80	Мясо тушеное с овощами 180	Суфле из печени 70	Голубцы ленивые 150	Тефтели из курицы, сметанный соус 70/18	Рыба «По польски» 50
Капуста тушеная 110	Греча отварная 120		Пюре картофельное 120	Картофель тушеный 400		Макароны отварные 100		Греча отварная 120	Пюре картофельное 120
Компот из замороженных ягод 150	Компот из апельсинов и лимонов 150	Компот из кураги и изюма 150	Компот из свежих яблок 150	Компот из сухофруктов 150	Компот из замороженных ягод 150	Компот из сухофруктов 150	Компот из апельсинов и лимонов 150	Компот из свежих яблок 150	Компот из изюма 150
Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35

Полдник

Омлет натуральный 90	Запеканка творожная с повидлом 110/20	Булочка сдобная с сахаром 70	Оладьи со сгуш. молоком 120/18	Пряники 60	Омлет натуральный 90	Запеканка творожно – яблочная с соусом 120//18	Пирожок с рисом и яйцом 80	Винегрет 130	Яйцо вареное 40
Чай с сахаром 150	Чай с сахаром 150	Чай с сахаром 150	Чай с сахаром и лимоном 150	Напиток из шиповника 150	Чай с сахаром 150	Чай с сахаром 150	Напиток из шиповника 150	Чай с сахаром и лимоном 150	Чай с сахаром 150
Хлеб пшеничный 35				Банан 1/4	Хлеб пшеничный 35			Хлеб пшеничный 35	Хлеб пшеничный 35